

**Методические материалы
для проведения практического занятия по теме 5.5**

**Особенности психического развития
детей младшего школьного возраста
(6 часов)**

**Игры и упражнения, направленные на развитие
адекватной самооценки**

Игра «Молчок»

С помощью этой игры происходит коррекция поведения. Прочтите ребенку стихотворение А. Бродского «Новичок»

В детский сад пришел Молчок —

Очень робкий новичок.

Сначала был несмел,

С нами песенок не пел.

А потом, глядим, привык:

Словно зайка — скок да прыг.

До чего же осмелел:

Даже песенку запел.

Обсудите с ребенком данное стихотворение. Далее пусть ребенок станет «Молчком», который сначала робко сидит на стуле, затем, согласно тексту, преображается в смелого: прыгает со стула, а потом поет какую-нибудь знакомую песенку.

Игра «Ежики смеются»

Игра тренирует психомоторные функции, снимает напряжение. Ведущий читает стихотворение К. Чуковского «Ежики смеются»:

У канавки две козявки

Продают ежам булавки.

А ежи-то хохотать!

«Эх, вы, глупые козявки!

Нам не надобны булавки:

Мы булавками сами утыканы!»

Дети используют выразительные средства, изображают походку ежей, их позы (прищуренные глазки, улыбку, смех и т. д.).

Упражнение «Танец»

Данное упражнение формирует умение самовыражения индивидуальности.

Предложите ребенку потанцевать то, что он сам хочет. Одно условие: ребенок должен выразить в танце какой-либо образ. Лучше, если он придумает образ сам. При затруднении можно ребенку предложить

следующие темы: станцуй «бабочку», «зайчика», «лошадку», «цветок», «птичку» и т. п. Важно, чтобы ребенок именно танцевал, то есть выполнял танцевальные движения, а не изображал чувства мимикой.

Упражнение «Имя»

Предложите ребенку придумать себе новое имя. А может он хочет оставить свое. Побеседуйте с ним, узнайте, нравится или не нравится ему его имя, почему он хочет, чтобы его звали по-другому. Отказ ребенка от своего имени говорит, что он недоволен собою или хочет быть лучше, чем есть сейчас.

Игра «Ситуации»

Предложите вашему ребенку следующую игру: вы предлагаете ему ситуацию, в которой он должен изобразить самого себя. Ситуации можете придумать сами, можно взять ситуации, которые были реально в жизни ребенка.

Пример ситуации:

у тебя твой друг взял поиграть твою любимую игрушку, а вернул ее сломанной;

мама принесла три конфеты: тебе и сестре. Как поделить эти конфеты? Почему? И т. п.

Упражнение «Я и семья»

Попросите ребенка рассказать о каком-либо члене семьи: бабушке, папе, дедушке,— высказывая свое мнение, подчеркивая положительные черты характера. Можно попросить ребенка также рассказать о себе, выделяя положительные и отрицательные качества. Затем предложите ребенку сделать рисунок на эту же тему и обсудите его. Что нарисовал, где расположен сам ребенок, стоит обратить внимание на размеры нарисованных фигур, есть ли разница в мимике, жестах, в цветовом решении?

Игра «Волшебное зеркало»

Эта игра будет полезна для ребенка, не уверенного в себе. Поможет ребенку почувствовать себя более раскованно, свободно, увидеть себя со стороны, «раскрыться».

В эту игру можно играть с одним ребенком и в группе. Выбирается «зеркало» — это может быть другой ребенок или взрослый. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения, жесты, мимику.

Игра «Я — разный»

Для проведения данной игры потребуется лист бумаги, разделенный на три части, цветные карандаши. Предложите ребенку нарисовать себя в трех рисунках: какой он был раньше, какой он сейчас и каким бы он хотел стать (какой он будет). После рисования можно обсудить рисунки: в чем их разница, что необходимо, чтобы стать таким, каким хочется, что для этого нужно.

Игры и упражнения на развитие у детей произвольности деятельности

Упражнение "Раскрась фигуры"

Ребенку показывают бланк с нарисованными геометрическими фигурами и просят аккуратно закрасить цветным карандашом каждую из них. Ребенка нужно предупредить, что главное - аккуратность, время не имеет значения. Как только он начинает проявлять небрежность, работа прекращается. Ребенок 6-7 лет аккуратно закрашивает 15-20 фигур. Это хороший показатель произвольной регуляции деятельности, терпеливости при выполнении малоинтересной и монотонной работы.

Упражнение "Зачеркни фигуры"

Детям предлагается картинка с изображением предметов: домиков, мячиков, елочек. Нужно зачеркнуть все домики, мячики, елочки или только два любых предмета, по выбору руководителя. Время работы ограничивается до 2,5 мин.

Игра "Летает - не летает"

Дети садятся или встают в круг. Ведущий объясняет правила игры: «Я буду называть предметы и спрашивать: "Летает?". Например: "Муха летает? Стол летает?" Если я назову предмет, который на самом деле летает, вы поднимите руки. Если я назову нелетающий предмет, не нужно поднимать рук. Пожалуйста, будьте внимательными».

Затем ведущий начинает игру: "Голубь летает?" - и поднимает руки. Дети говорят: "Летает" - и тоже поднимают руки. "Автомобиль летает?" - спрашивает ведущий и поднимает руки. Дети, как правило, повторяют этот жест и проигрывают. Смысл игры заключается в том, что дети должны сохранять бдительность во время уловок взрослого и всегда различать зрительный сигнал и содержание вопроса.

Игра "Нарисуй домик"

Ребенку предлагают как можно точнее срисовать домик с образца, отдельные детали рисунка которого составлены из элементов прописных букв и цифр.

Ведущий: "Перед вами лежит лист бумаги и карандаш. На этом листе нарисуйте, пожалуйста, такую же картинку, какую вы видите на этом рисунке. Не торопитесь, постарайтесь быть внимательными, чтобы рисунок был точно таким же, как образец. Если вы что-то не так нарисуете, не стирайте, а нарисуйте правильно поверх неправильного или рядом".

При сравнении рисунка с образцом следует обращать внимание:

присутствие всех деталей, соотношение их размеров;

правильность изображения - нет ли зеркального отражения, не путает ли ребенок верх и низ;

количество деталей и способ их изображения - считает ли ребенок или рисует на глазок.

Игра "Скучно, скучно так сидеть"

Цель: развитие у детей раскованности, тренировка самоорганизации.

Вдоль противоположных стен комнаты расставлены стулья. Возле одной - по количеству детей, возле другой - на один стул меньше. Дети садятся на стулья вдоль стены. Ведущий читает стишок:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться.

Как только ведущий заканчивает читать, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула. Продолжая игру, каждый раз нужно убирать по одному стулу.

Игры на развитие навыков общения

Игра «Доброе животное»

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий (говорит тихим, таинственным голосом): «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох делаем 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох- 2 шага назад. Так животное не только дышит, но так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т. д. Давайте возьмем себе дыхание и стук сердца этого животного.»

Игра «Попроси игрушку»

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-нибудь предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она также нужна и твоему товарищу. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы ее тебе отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

Игра «Прогулка с компасом»

Цель: формирование у детей доверия к окружающим сверстникам.

Дети разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий – сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом», разговаривать с ним. Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других «туристов» с «компасами».

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

Игра "Глаза в глаза"

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Ведущий: «Ребята, возьмитесь за руки со стоящим рядом игроком». Смотрите друг другу в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: "я грущу", "мне весело, давай играть", "я рассержен", "не хочу ни с кем разговаривать"...».

Игра "Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие сидят или стоят в кругу.

Ведущий: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, надувая щеки, медленно, через приоткрытые губы наполняйте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. Представили? А теперь покажите друг другу шары".

Упражнение можно повторить 3 раза.

Игра "Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если игроки устали.

Ведущий: "Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!"

Упражнение можно повторить 3 раза.

Игра "Смена ритмов"

Цель: помочь детям включиться в общий ритм работы.

Если ведущий хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже все вместе, хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно ведущий, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

Игра "Узнай по голосу"

Цель: развитие внимания, умения узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона в коллективе детей.

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга, закрывает глаза и старается узнать детей по голосу.

Игра "Тень"

Цель: развитие у детей наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Звучит фонограмма спокойной музыки. Дети разбиваются на пары. Один ребенок - "путник", другой - его "тень". Последний старается в точности скопировать движения "путника", который ходит по помещению и делает разные движения: неожиданные повороты, приседания, нагибается сорвать цветок, подобрать красивый камушек, кивает головой, скачет на одной ноге и т. п.

Упражнения и игры для развития навыков самоконтроля у детей

Игра «Сделай так же»

Варианты заданий в этой игре могут быть различными. Например, взрослый ставит на стол пирамидку, кольца которой надеты в порядке возрастания их размеров (сверху вниз). Детям предлагается собрать такую же пирамидку.

Можно предложить сложить из имеющихся у детей геометрических фигур несложные узоры или рисунки, например:

- а) квадрат из треугольников по заданному образцу;
- б) елочку из треугольников;
- в) узор из геометрических фигур;
- г) композицию;
- д) разложить геометрические фигуры в заданном порядке.

Задания легко видоизменяются. Например, задание с пирамидкой: взрослый ставит пирамидку с пятью кольцами различного цвета, набранными в определенном порядке. Игрушка уже хорошо знакома детям, только в основу сбора теперь кладется последовательность цветов (независимо от размеров колец).

Каждый ребенок должен собрать пирамидку в соответствии с образцом. Затем задание усложняется. Например, ученику дается карточка с нарисованными цветными кольцами и с учетом их размеров:

Ребенок должен надеть кольца в соответствии с образцом, после чего написать на карточке, каким по счету было кольцо каждого цвета, считая сверху или снизу.

Это же задание усложняется. Каждому участнику дается карточка с нарисованными не закрашенными кружочками.

Дети должны их закрасить, ориентируясь на образец:

- 5 – красный
- 4 – синий
- 3 – желтый
- 2 – коричневый
- 1 – черный

Выполнив работу, дети самостоятельно проверяют ее по образцу.

Игра «Число-контролер»

Дети получают карточки с примерами:

Решив данные примеры, они могут себя проконтролировать – сумма всех ответов равняется числу 10.

Подобные упражнения содержат в себе большие возможности для развития у детей приемов самоконтроля; особенно являются продуктивными те из них, где ребенок имеет возможность сопоставлять учебные действия и их конечный результат с заданным образцом.

Игра «Сохрани слово в секрете»

Инструкция: «Сейчас мы поиграем в такую игру. Я буду называть тебе разные слова, а ты будешь их четко за мной повторять. Но помни об одном условии: названия цветов – это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо

этого, встретившись с названием цветка, ты должен молча хлопнуть один раз в ладоши.»

Примерный список слов:

окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга и т. д.

Примечание для родителей.

Основная задача упражнений на развитие произвольности и саморегуляции – научить ребенка длительное время руководствоваться в процессе работы заданным правилом, «удерживать» его, как говорят психологи. При этом безразлично, какое именно правило вами выбрано – подойдет любое. Варианты:

1. нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р];
2. нельзя повторять слова, начинающиеся с гласного звука;
3. нельзя повторять названия животных;
4. нельзя повторять имена девочек;
5. нельзя повторять слова, состоящие из 2-х слогов, и т. д.

Когда ребенок станет хорошо и постоянно удерживать правило, можно перейти к игре с одновременным использованием двух правил.

Например:

1. нельзя повторять названия птиц, надо отмечать их одним хлопком;
2. нельзя повторять названия предметов, имеющих круглую форму (или зеленый цвет), надо отмечать их двумя хлопками.

Введите элемент соревнования. За каждую ошибку начисляйте одно штрафное очко. Результат игры записывайте и каждый последующий сравнивайте с предыдущим. Ребенок должен убедиться, что чем больше он играет, учитывая правила, тем лучше у него получается. Не забывайте меняться с ребенком ролями.

Игра «Спрячь букву от буквоежки»

За несчастной буквой «а» охотятся прожорливые Буквоежки. Им кажется, что «а» – самая вкусная из всех букв. Спаси ее. Перепиши это предложение, вставляя точки вместо буквы «а».

Наступила ранняя весна.

А теперь задание потруднее. Нужно переписать рассказ, только вставляй точки вместо буквы «ы».

1. Рыжий кот спал на крыше. Из норки выскочили мышата. Они стали играть. Кот прыгнул к мышатам. Они быстро умчались в норку. Кот только рот раскрыл.

А здесь вставляй точки вместо буквы «р».

2. Над норой лисы жила белка. Белка прыгала по веткам и дразнила хитрую лису. Однажды утром лиса легла на полянку перед сосной, будто мёртвая. Любопытная белочка бросила в лису шишку. Лиса не поднялась. За шишкой полетела ветка. Лиса не двигалась. Белка совсем близко пробежала около лисы. Лиса быстро вскочила. Белочка чуть не очутилась в лапах хитрой лисицы.

Примечание для родителей.

Условие в этом задании может быть любое. Например, вставлять точки вместо букв «о» или «е», вместо мягких знаков или шипящих. Таким образом, каждый текст можно использовать несколько раз.

Игра «Как превратить «о» в «и»

Ученик доброй феи говорил: «Я не волшебник, я только учусь». Эти слова относятся и к нам: мы еще не умеем делать серьезных превращений, но превратить одну букву в другую нам под силу. Попробуем? Ниже напечатаны слоги. Не просто читай их, но во всех случаях, когда встречается звук [о], меняй его на [и].

Столбики со слогами:

Примечание для родителей.

Работая с этим упражнением, можно задать ребенку самые разнообразные задания:

1. пропускать (не читать) все слоги, начинающиеся на звук [п] или [к] или на гласный звук. Вместо этого надо произносить слово «лишний»;
2. менять в слогах звук [п] на звук [с];
3. слоги, оканчивающиеся на гласный, читать наоборот.
4. Помоги пчёлке собрать урожай

Настоящая пчела – очень трудолюбивое насекомое. Целыми днями она работает, собирает нектар, двигаясь от одного цветка к другому.

Наша пчела тоже трудолюбивая, но летает она не по цветочному, а по буквенному полю. Вместо нектара она собирает буквы. Если пчелка соберет буквосочетание правильно, у нее получится целое слово.

Если ты будешь четко следить за моими командами и записывать буквы, на которых пчела делает остановку, то в конце путешествия пчелы ты сможешь прочесть полученное слово. Запомни: за каждую команду пчела перелетает только на соседнюю клеточку, далеко летать она не умеет.

Примечание для родителей.

Начинать игру можно с любого места. Заранее продумайте, какое слово должно получиться, и составьте «пространственную» инструкцию.

Эту игру можно использовать много раз. Старайтесь, чтобы за перелетами пчелы ребенок следил только глазами, не водя пальцем по полю.

Варианты игры:

Вариант 1.

Пчелка сидела на букве Ш. Запиши эту букву. Затем пчела полетела. Следи за направлением полета и остановками.

Вверх, вверх, вверх, остановка. Вниз, остановка. Направо, вверх, остановка. Влево, влево, вниз, остановка. Какое слово получилось?

Вариант 2.

Пчелка сидела на букве Г. Запиши ее. Дальше она полетела так:

Влево, влево, вниз, вниз, вниз, остановка.

Направо, направо, направо, вверх, остановка.

Налево, налево, налево, остановка.

Куда прилетела пчелка? Какое слово получилось?

Упражнение «Можешь ли ты делать два дела сразу?»

Как ты думаешь, можно ли одновременно читать и про себя, и вслух? Еще как можно! Убедись сам. Читай рассказик про себя, но каждое второе слово произноси громко.

Примечание для родителей.

Для выполнения задания можно использовать небольшие рассказы из учебника по чтению.

Правила чтения также можно менять:

1. называть вслух каждое 3 слово;
2. произносить вслух последнее слово в предложении;
3. произносить вслух все имена собственные;
4. произносить вслух все слова, начинающиеся на звук [к] или, например, на гласный.

Если ребенку трудно справиться с заданием, помогите ему, предварительно подчеркнув в выбранном тексте слова, которые по условию необходимо будет произносить вслух.

Игра «Как сказать слово, не произнося ни звука»

Перед тобой сокращенный алфавит. В нем остались только те буквы, которые чаще всего встречаются в словах.

Под каждой из них написана цифра: она указывает на количество хлопков, которыми соответствующая буква станет обозначаться. Получается, что слово можно не только прочесть или произнести, но и прохлопать.

Давай попробуем. Три хлопка, пауза. Один хлопок, пауза. Два хлопка. Что мы прохлопали? Правильно: получилось слово «КОТ». Начинаем играть. Надеюсь, ты не прохлопал мои объяснения.

Попробуем прохлопать слово «ТОК», «СОК», «КИСА».

А теперь внимательно послушай, что за слово прохлопаю я.

Примечание для родителей.

Загадывайте любые слова, которые можно составить из этих букв: коса, сито и т. д.

Упражнения и игры на релаксацию

Игра «Дождь в лесу»

Дети становятся в круг друг за другом – они «превращаются» в деревья в лесу. Ведущий читает текст, дети выполняют действия.

«В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся, (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами).

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются, (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принёс дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища).

Дождик стучит всё сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов

дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

Релаксационные упражнения для мимики лица

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким, хотя бы в течение одной минуты.

2. Нахмуриться (сердитесь) — расслабить брови.

3. Расширить глаза (страх, ужас) — расслабить веки (лень, хочется подремать).

4. Расширить ноздри (вдыхаем — запах; выдыхаем страстно) — расслабление.

5. Зажмуриться (ужас, конец света) — расслабить веки (ложная тревога).

6. Сузить глаза (китаец задумался) - расслабиться.

7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) - расслабиться.

8. Оскалить зубы — расслабить щеки и рот.

9. Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) — расслабление.

Упражнение на релаксацию и развитие воображения «Порхание бабочки»

(Все упражнения на релаксацию выполняются под спокойную расслабляющую музыку.)

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, слегка раздвинуты.

Ведущий: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он — бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.»

Упражнение на релаксацию и развитие воображения «Полет высоко в небе»

«Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами летнее теплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу,

парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он — птица. Представьте, что это ваши крылья медленно движутся вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны. Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

Упражнение на релаксацию и развитие воображения «Плывем в облаках»

«Займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны.

Вы лежите и смотрите вверх на облака — большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем.

Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли.

Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

Упражнение на релаксацию и развитие воображения «Отдых на море»

«Примите удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен.

Приятное ощущение свежести и бодрости схватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

Упражнение на релаксацию и развитие воображения «Радуга»
«Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами радуга.

Первый цвет — голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощути эту свежесть. Следующий — желтый. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Зеленый — цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании

Задуй свечу

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

Ленивая кошечка

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Упражнения на расслабление мышц шеи

Любопытная Варвара

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Расслабление мышц плечевого пояса

Роняем руки

Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По предложению ведущего снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз. Повиснув, руки слегка пассивно качаются. Пока не остановятся. Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после их падения. Можно подсказать детям образ - руки висят, как веревочки.

Трясем кистями

Исходное положение - руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья тряссти кистями, как тряпочками.

Стряхиваем воду с пальцев

Исходное положение - руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно детям полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Поднимаем и опускаем плечи

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их, в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).

Твердые мягкие руки

Руки подняты в стороны. Дети до предела выпрямляют все суставы рук (ослабляют напряжение, давая плечам опуститься) и напрягают все мышцы - от плеча до концов пальцев. Затем, не ослабевая рук, ослабевают напряжение, давая плечам опуститься, а локти, кисти и пальцы слегка пассивно согнуть. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

Мельница

Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе. Следите, чтобы у детей в плечах не возникло зажимов, при которых в руках нарушается правильное круговое движение.

Расслабление и напряжение мышц корпуса

Роняем руки

Дети поднимают руки в стороны и освобождают от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. Корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение.

Деревянные и тряпичные куклы

Движения помогают осознавать напряженное и ненапряженное состояния мышц тела. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу. Подражая тряпичным куклам, они снимают

излишнее напряжение в плечах и корпусе, руки висят пассивно. В таком положении дети быстрым, коротким толчком поворачивают тело то влево, то вправо. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг пояса.

Замедленное движение

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

Релаксационные упражнения позволяют детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Диагностический инструментарий для семейного воспитания детей младшего школьного возраста

Изучение уровня внимания у школьников в 3-4 классах

С помощью данной методики можно определить уровень внимания ученика при самостоятельной работе.

Ход выполнения задания:

Испытуемым предлагается следующее задание: «Материал, который вы получите, содержит разные ошибки, в том числе, смысловые. Найдите и исправьте их».

Затем раздается текст, для исправления которого не требуется знание правил, а необходимо только внимание. Неисправленная ошибка — это ошибка внимания.

Текст

Старые лебеди склонили перед ним горые шеи. Зимой в саду расцвели яблони. Взрослые и дети толпились на берегу. Внизу над ними расстилалась ледяная пустыня. В ответ я киваю ему рукой. Солнце доходило до верхушек деревьев и трягалось за ним. Сорняки шипучи и плодовицы. На столе лежала карта нашего города. Самолет сюда, чтобы помочь людям. Скоро удалось мне на машине. (Текст содержит 10 ошибок).

Обработка результатов

Подсчитать количество ошибок:

от 0 до 2 ошибок — высший;

от 3 до 4 — средний;

от 5 и более — низкий уровень внимания.

Методика "Неоконченные предложения"
(диагностика мотивации учения)
М.Ньюттена в модификации А.Б.Орлова

Цель: диагностика мотивации учения.

Порядок исследования. Экспериментатор зачитывает начало предложения и сам записывает окончание предложения, которое говорит школьник. Методика используется во 2-3 классах с каждым учащимся индивидуально.

Инструкция. Сейчас я буду зачитывать тебе начало предложения, а ты как можно быстрее придумай к нему продолжение.

1. Я думаю, что хороший ученик - это тот, кто...
2. Я думаю, что плохой ученик - это тот, кто...
3. Больше всего я люблю, когда учитель...
4. Больше всего я не люблю, когда учитель...
5. Больше всего мне школа нравится за то, что...
6. Я не люблю школу за то, что...
7. Мне радостно, когда в школе...
8. Я боюсь, когда в школе...
9. Я хотел бы, чтобы в школе...
10. Я не хотел бы, чтобы в школе...
11. Когда я был маленьким, я думал, что в школе...
12. Если я невнимателен на уроке, я...
13. Когда я не понимаю что-нибудь на уроке, я...
14. Когда мне что-нибудь непонятно при выполнении домашнего задания, я...
15. Я всегда могу проверить, правильно ли я...
16. Я никогда не могу проверить, правильно ли я...
17. Если мне нужно что-нибудь запомнить, я...
18. Когда мне что-нибудь интересно на уроке, я...
19. Мне всегда интересно, когда на уроках...
20. Мне всегда неинтересно, когда на уроках...
21. Если нам не задают домашнего задания, я...
22. Если я не знаю, как решить задачу, я...
23. Если я не знаю, как написать слово, я...
24. Я лучше понимаю, когда на уроке...
25. Я хотел бы, чтобы в школе всегда...

Обработка и анализ результатов.

Первоначально каждое окончание предложения оценивается с точки зрения выражения школьником положительного или отрицательного

отношения к одному из четырех показателей мотивации учения (1 - вид лично значимых деятельности учащегося (учение, игра, труд и т.д.); 2 - лично значимые для ученика субъекты (учитель, одноклассники, родители, влияющие на отношение учащегося к учению); 3 - знак отношения учащегося к учению (положительное, отрицательное, нейтральное), соотношение социальных и познавательных мотивов учения в иерархии; 4 - отношение учащегося к конкретным учебным предметам и их содержанию). Если окончание предложения не содержит выраженного эмоционального отношения к показателям мотивации учения, то оно не учитывается при анализе. Далее подсчитывается сумма положительных и сумма отрицательных оценок данного показателя мотивации учения. Они сравниваются между собой, и делается окончательный вывод по данному показателю.

Методика "Определение типа памяти"

Цель: определение преобладающего типа памяти.

Оборудование: четыре ряда слов, записанных на отдельных карточках; секундомер.

Для запоминания на слух: машина, яблоко, карандаш, весна, лампа, лес, дождь, цветок, кастрюля, попугай.

Для запоминания при зрительном восприятии: самолет, груша, ручка, зима, свеча, поле, молния, орех, сковородка, утка.

Для запоминания при моторно-слуховом восприятии: пароход, слива, линейка, лето, абажур, река, гром, ягода, тарелка, гусь.

Для запоминания при комбинированном восприятии: поезд, вишня, тетрадь, осень, торшер, поляна, гроза, гриб, чашка, курица.

Порядок исследования. Ученику сообщают, что ему будет прочитан ряд слов, которые он должен постараться запомнить и по команде экспериментатора записать. Читается первый ряд слов. Интервал между словами при чтении - 3 секунды; записывать их ученик должен после 10-секундного перерыва после окончания чтения всего ряда; затем отдых 10 минут.

Предложите ученику про себя прочитать слова второго ряда, которые экспонируются в течении одной минуты, и записать те, которые он сумел запомнить. Отдых 10 минут.

Экспериментатор читает ученику слова третьего ряда, а испытуемый шепотом повторяет каждое из них и "записывает" в воздухе. Затем записывает на листке запомнившиеся слова. Отдых 10 минут.

Экспериментатор показывает ученику слова четвертого ряда, читает их ему. Испытуемый повторяет каждое слово шепотом, "записывает" в воздухе. Затем записывает на листке запомнившиеся слова. Отдых 10 минут.

Обработка и анализ результатов. О преобладающем типе памяти испытуемого можно сделать вывод, подсчитав коэффициент типа памяти (С). $C = \frac{a}{10}$, где а - 10 количество правильно воспроизведенных слов.

Тип памяти определяется по тому, в каком из рядов было большее воспроизведение слов. Чем ближе коэффициент типа памяти к единице, тем лучше развит у испытуемого данный тип памяти.

Мышление младших школьников Методика "Простые аналогии"

Цель: исследование логичности и гибкости мышления.

Оборудование: бланк, в котором напечатаны два ряда слов по образцу.

1. Бежать Кричать
стоять а) молчать, б) ползать, в) шуметь, г) звать, д) конюшня
2. Паровоз Конь
вагоны а) конюх, б) лошадь, в) овес, г) телега, д) конюшня
3. Нога Глаза
сапог а) голова, б) очки, в) слезы, г) зрение, д) нос
4. Коровы Деревья
стадо а) лес, б) овцы, в) охотник, г) стая, д) хищник
5. Малина Математика
ягода а) книга, б) стол, в) парта, г) тетради, д) мел
6. Рожь Яблоня
поле а) садовник, б) забор, в) яблоки, г) сад, д) листья
7. Театр Библиотека
зритель а) полки, б) книги, в) читатель, г) библиотекарь, д) сторож
8. Пароход Поезд
пристань а) рельсы, б) вокзал, в) земля, г) пассажир, д) шпалы
9. Смородина Кастрюля
ягода а) плита, б) суп, в) ложка, г) посуда, д) повар
10. Болезнь Телевизор
лечить а) включить, б) ставить, в) отремонтировать, г) квартира, д) мастер
11. Дом Лестница
этажи а) жители, б) ступеньки, в) каменный

Порядок исследования. Ученик изучает пару слов, размещенных слева, устанавливая между ними логическую связь, а затем по аналогии строит пару справа, выбирая из предложенных нужное понятие. Если ученик не может понять, как это делается, одну пару слов можно разобрать вместе с ним.

Обработка и анализ результатов.

О высоком уровне логики мышления свидетельствуют 8-9 правильных ответов,

о хорошем - 6-7 ответов,

о достаточном - 4-5,

о низком - менее чем 5.

Что у меня на сердце

Школьникам раздаются вырезанные из бумаги сердечки.

Задание: «Ребята, иногда взрослые говорят, что у них «легко на сердце» или «тяжело на сердце». Давайте определим с вами, когда может быть на сердце тяжело, а когда легко, и с чем это может быть связано. Для этого на одной стороне сердечка напишите причины, отчего у вас на сердце тяжело, и причины, отчего у вас на сердце легко. При этом вы можете раскрасить ваше сердечко в тот цвет, который соответствует вашему настроению.

Диагностика позволяет узнать причины переживаний ребенка, найти пути их преодоления.

Ассоциации

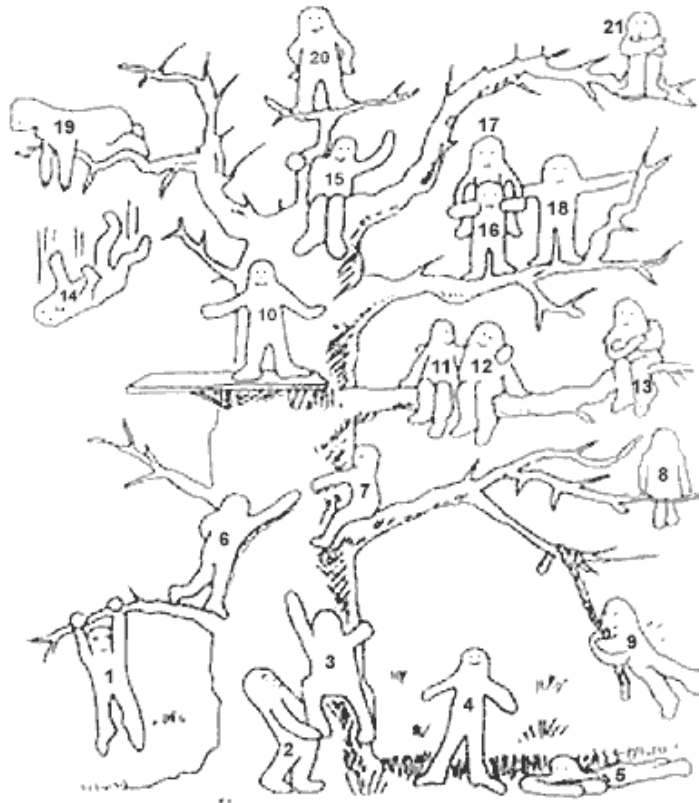
Ребятам раздаются листочки бумаги, на которых написаны слова школьной тематики. Учащиеся рядом со словом должны нарисовать небольшой рисунок, который, по их мнению, отражает смысл данного слова.

Список слов может быть таким:

- математика
- русский язык
- чтение
- иностранный язык
- физическая культура
- изобразительное искусство
- труд
- пение
- урок
- отметка
- школа
- учитель
- класс
- друг

Диагностика позволяет определить, насколько позитивны или негативны ассоциации младшего школьника, связанные со школой.

Проективная методика «Дерево с человечками» (модифицированный вариант)



Инструкция:

Ребята, посмотрите внимательно на рисунок. Перед вами лесная школа. Ученики в ней — лесные человечки. У каждого из них разное настроение, каждый занят своим любимым делом, каждый занимает свое положение. Возможно, чем выше на дереве находится лесной человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе.

Возьмите коричневый карандаш (фломастер) и раскрасьте ствол и ветки дерева. А когда будете раскрашивать, внимательно рассмотрите каждого человечка: где он расположен, чем занят. (Дети раскрашивают дерево.)

А теперь возьмите красный карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение.

Теперь возьмите зеленый карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться.

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков. Считаю, что в этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человечек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным

Интерпретация результатов

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный

ребенок, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия. Интерпретация разработана с учетом опыта практического применения методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением детей, данных, полученных из беседы с ребенком.

Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий.

№ 2, 11, 12, 18, 19 — общительность, дружескую поддержку.

№ 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности).

№ 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость.

№ 9 — мотивация на развлечения.

№ 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность.

№ 8 — отстраненность от учебного процесса, уход в себя.

№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация.

№ 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство.

Следует заметить, что позицию № 16 дети не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.

Тест «Смешные человечки»

Покажите ребенку рисунок, на котором изображены смешные человечки, сидящие на дереве, попросите показать, где располагается он, его друзья, родственники. Чем выше помещает себя ребенок на этом дереве, тем выше его самооценка. Чем выше он размещает остальных, тем лучше к ним относится, и тем большей значимостью они обладают в его глазах.



Темперамент

Изучение темперамента школьника методом наблюдения

Цель: определение особенностей темперамента младшего школьника.

План наблюдений

1. Как ведет себя в ситуации, когда необходимо быстро действовать:
 - а) легко включается в работу;
 - б) действует со страстью;
 - в) действует спокойно, без лишних слов;
 - г) действует робко, неуверенно.
2. Как реагирует на замечания учителя:
 - а) говорит, что так делать больше не будет, но через некоторое время опять делает то же самое;
 - б) возмущается тем, что ему делают замечания;
 - в) выслушивает и реагирует спокойно;
 - г) молчит, но обижен.
3. Как говорит с товарищами при обсуждении вопросов, которые его очень волнуют:

- а) быстро, с жаром, но прислушивается к высказываниям других;
- б) быстро, со страстью, но других не слушает;
- в) медленно, спокойно, но уверенно;
- г) с большим волнением и сомнением.

4. Как ведет себя в ситуации, когда надо сдавать контрольную работу, а она не закончена; или контрольная сдана, но выясняется, что допущена ошибка:

- а) легко реагирует на создавшуюся ситуацию;
- б) торопится закончить работу, возмущается по поводу ошибок;
- в) решает спокойно, пока учитель не возьмет его работу, по поводу ошибок говорит мало;
- г) сдает работу без разговоров, но выражает неуверенность, сомнение в правильности решения.

5. Как ведет себя при решении трудной задачи, если она не получается сразу:

- а) бросает, потом опять продолжает работу;
- б) решает упорно и настойчиво, но время от времени резко выражает возмущение;
- г) проявляет неуверенность, растерянность.

6. Как ведет себя в ситуации, когда он спешит домой, а педагог или актив класса предлагают ему остаться в школе для выполнения какого-либо задания:

- а) быстро соглашается;
- б) возмущается;
- в) остается, не говорит ни слова;
- г) проявляет неуверенность.

7. Как ведет себя в незнакомой обстановке:

- а) проявляет максимум активности, легко и быстро получает необходимые сведения для ориентировки, быстро принимает решения;
- б) проявляет активность в каком-то одном направлении, из-за этого достаточных сведений не получает, но решения принимает быстро;
- в) спокойно присматривается к происходящему вокруг, с решениями не спешит;
- г) робко знакомится с обстановкой, решения принимает неуверенно.

Для наблюдения по этому плану целесообразно использовать схему (таблица), отмечая знаком «+» соответствующие реакции для каждого пункта плана.

Схема наблюдения за темпераментом школьника

Вариант реакции	Пункты плана наблюдений						
							7
а							
б							
в							
г							

Реакциям каждого пункта плана соответствуют темпераменты:

- а) сангвинический;
- б) холерический;
- в) флегматический;
- г) меланхолический.

Обработка данных. Подсчитывается количество знаков «+» в строках, соответствующих пунктам. Наибольшее число знаков «+» в одном из пунктов укажет примерный темперамент испытуемого. Поскольку «чистых» темпераментов не существует, по этой схеме можно установить и те черты других темпераментов, которые в определенной степени присущи испытуемым.